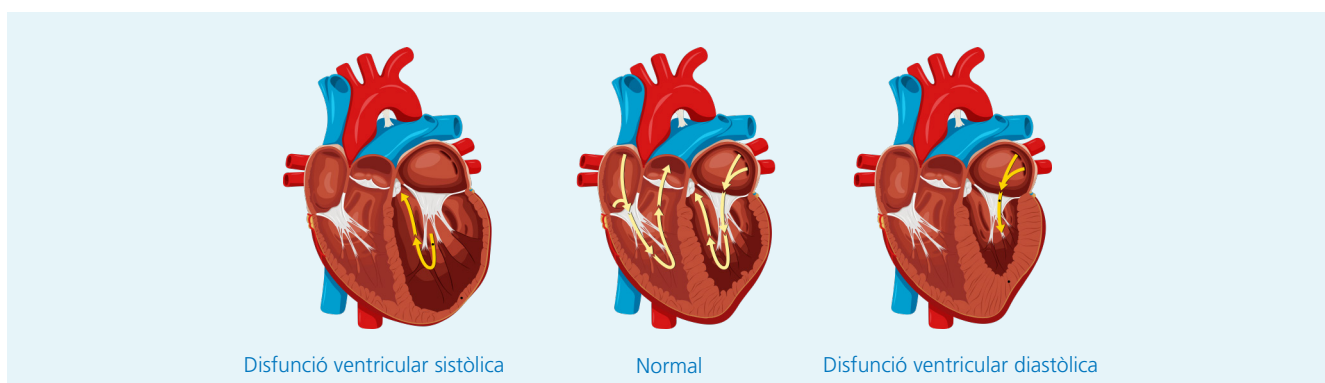


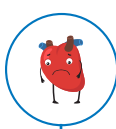
# Consells generals per a pacients amb insuficiència cardíaca

La **Insuficiència Cardíaca** és una malaltia crònica que es produeix quan hi ha un desequilibri entre la capacitat del cor per bombar la sang i la quantitat de sang que necessita el nostre cos per funcionar correctament. És un problema greu, ja que indica que el cor falla. Afecta majoritàriament a persones d'edat avançada i dones, però també es pot presentar en persones joves.



## Causes

Es pot donar per:



**Afectació del múscul cardíac** que perd força i acaba dilatant-se (malalties coronàries, valvulars, arrítmies, malalties congènites o per efecte de tòxics com alcohol i quimioteràpies)



**Sobrecàrrega de líquids** en què el cor no és capaç de respondre adequadament i entra en fallida malgrat que la força estigui conservada (hipertensió, anèmies, etc.)

## Síntomes



Poden costar més les activitats habituals com caminar, pujar escales, etc. Aquesta incapacitat pot afectar la vostra salut emocional i psicològica.

## Tractament

La insuficiència cardíaca és una malaltia freqüent, greu i progressiva, que sovint no té cura.

És molt important que **apreneu a conviure amb la malaltia** i seguiu un **pla terapèutic individualitzat** que alleujarà els símptomes, millorarà el pronòstic, evitarà els ingressos i perllongarà la vida. Això **comporta integrar una sèrie d'actituds i comportaments**

d'estil de vida saludable i adaptar-ho a la rutina diària conjuntament amb una **bona adherència a la medicació** prescrita. És probable que necessiteu prendre medicaments la resta de la vostra vida per controlar els símptomes. Alguns tenen efectes secundaris, però **els beneficis, superen amb escreix els inconvenients.**

## Signes d'alerta

**Aviseu immediatament** si presenteu un dels següents símptomes:



Dolor toràcic persistent que no millora amb nitroglicerina



Dificultat respiratòria, ofec intens i persistent



Mareig amb pèrdua de coneixement

**Aviseu el més aviat possible** al vostre metge o infermera si presenteu un dels següents símptomes:



Més ofec i més dificultat per fer activitat física



Llevar-se amb sensació de dificultat per respirar

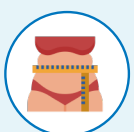


Necessitat de més coixins per dormir



Freqüència cardíaca més ràpida o més palpitations

**Parleu amb el vostre metge o infermera** si presenteu un dels següents símptomes:



Augment de pes ràpid. + 2 kg en 3 dies



Augment d'inflor de peus, turmells, cames o abdomen



Empitjorament del mareig



Orinar menys. En cas d'incontinència cal control de bolquers



Manca de gana i nàusees



Augment de la fatiga



Empitjorament de la tos



Insomni

### Què pot descompensar la malaltia?

- No prendre medicació
- Exercici extenuant
- Arrítmies descompensades
- Excés de sal i líquids
- Infeccions respiratòries
- Asma
- Fàrmacs efervescents
- Abús d'alcohol
- Antiinflamatoris
- Estrès excessiu
- Estats febrils

